

Schritt 1: Kommen Sie in Kontakt mit den eigenen Kräften!

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre eigene Schulzeit?

In meinen Fort- und Ausbildungsseminaren ist regelmäßig ein Abschnitt der Rückschau auf die eigene Lerngeschichte gewidmet. Unter dem Stichwort ‚Meilensteine meiner Lernkarriere‘ erinnern sich die erwachsenen Teilnehmer an besondere Highlights sowie Hindernisse, denen sie in ihrer Schullaufbahn begegnet sind. Sie tun das, indem sie ihren Lernweg zeichnerisch darstellen. Die Ergebnisse sind jedes Mal verblüffend emotional geprägt: Fast jeder trägt unverarbeitete Kränkungen mit sich herum, viele hatten diese Erlebnisse ‚vergessen‘, aber oft zeigen sich bei den inzwischen Erwachsenen immer noch Trauer, Schmerz oder sogar Rachegefühle. Und fast immer sind es neben den Eltern hauptsächlich bestimmte Lehrer, die diese Gefühle ausgelöst haben.

Auf der anderen Seite sind es ebenfalls Lehrer, die durch Zuspruch, Anerkennung und emotionale Unterstützung entscheidenden Einfluss auf eine positive Lernkarriere genommen haben. An diese wird sich oft ein Leben lang mit Dankbarkeit und Wertschätzung erinnert.

Vermutlich werden Sie diese Erfahrungen bestätigen können. Fächer, die wir gern mochten und vielleicht immer noch mögen, sind in der Regel eng mit positiven Lehrererinnerungen verknüpft, während sogenannte Hass-Fächer häufig mit ungeliebten Lehrkräften verbunden sind. Die Glaubenssätze und Überzeugungen, die dabei entstanden sind, können sich dementsprechend positiv oder negativ auf Schullaufbahn, Berufs- oder Studienwahl und damit auf das ganze weitere Leben auswirken. Beispiele für solche Glaubenssätze über das Lernen sind:

Fördernde Glaubenssätze	Behindernde Glaubenssätze
Mathe macht Spaß.	Ich bin eine Niete in Mathe.
Lernen lohnt sich.	Ich kann das sowieso nicht.
Ich bin sportlich.	Sport ist Horror.
Ich kann meinen Abschluss schaffen.	Wahrscheinlich falle ich wieder durch.
Latein ist eine interessante Sprache.	Nie wieder Latein!
Diese Aufgabe werde ich lösen!	Ich verstehe immer nur Bahnhof.

Gerade in der Rückschau zeigt sich, dass vor allem die negativen Glaubenssätze sehr oft nichts mit den tatsächlichen Möglichkeiten und Potenzialen der Betroffenen zu tun haben, denn viele haben inzwischen ihre Leistungsfähigkeit in den verschiedensten Bereichen bewiesen. Mit großer Energie haben sie die negativen Erfahrungen hinter sich gelassen, erfolgreich eine Ausbildung absolviert und beruflichen Erfolg erzielt.

Andere dagegen bringen diese Energie nicht auf, sie haben resigniert und finden sich damit ab, offenbar nicht gut genug zu sein. Ihr Selbstvertrauen ist so nachhaltig beeinträchtigt, dass sie Ausbildungen abbrechen, häufig krank werden und schließlich nicht in der Lage sind, selbst für ihr Einkommen zu sorgen. Ausgehend von der Annahme, dass niemand freiwillig diesen Weg gehen würde, müsste man doch alles tun, um solch tragischen Einzelschicksalen vorzubeugen. Und wo sollte das geschehen, wenn nicht in der Schule, die ihre Schüler für viele und entscheidende Jahre formt und prägt?

Ohne Frage sind es neben den Eltern vor allem die Lehrer, die Schüler auf ihrem persönlichen Entwicklungsweg begleiten. Sie sind die Vermittler zwischen den Erwartungen der Gesellschaft und den jungen Menschen selbst. Sie vertreten die von den Kultusministerien vorgegebenen Bildungsziele und müssen diese an Ort und Stelle in die Praxis umsetzen, was unter den gegenwärtigen Bedingungen oft nicht leicht ist.

Lehrer müssen aber nicht nur über Fachkenntnisse verfügen, sondern sollen sich auch um Verwaltungsaufgaben kümmern, mit schwierigen Schülern klarkommen, vollgepackte Lehrpläne erfüllen, Migranten integrieren, Eltern beraten und ganz nebenbei auch noch einen wichtigen Erziehungsauftrag erfüllen. Dass sich viele bei dieser Menge von verantwortungsvollen Aufgaben überfordert fühlen, ist nachvollziehbar. Interessant ist, dass auch hier eine Flucht in Krankheit und Resignation – genau wie bei den Schülern – eine häufige Reaktion ist. Ein Schulsystem, das so viele Schüler ins gesellschaftliche Abseits und Lehrer in den Vorruhestand schickt, verursacht immense volkswirtschaftliche Folgekosten. Dieses Geld könnte wesentlich besser und humaner in vorbeugende Maßnahmen investiert werden.

Natürlich müssen auch die Rahmenbedingungen geändert werden. Dennoch gibt es ja eine Menge Lehrer, die trotz widriger Umstände ihren Beruf lieben, ihre Schüler begeistern und das Beste aus der Situation machen. Vielleicht gehören Sie ja selbst auch dazu? Ist das Zufall, Glück, Naturtalent oder gibt es bestimmte, die Persönlichkeit beeinflussende Faktoren, die von jedem genutzt werden können? Um diese Frage zu beantworten, lassen Sie uns einen Blick auf die Erkenntnisse der Gehirnforschung werfen.

Was uns die Neurobiologie dazu sagt (nach Prof. Gerhard Roth)



Einer der bekanntesten deutschen Gehirnforscher, der Bremer Neurobiologe Professor Gerhard Roth weist in seinem neuesten Buch „Bildung braucht Persönlichkeit“ darauf hin, dass die Persönlichkeit eines Menschen außer von psychologischen Kategorien und Dimensionen eng von den Eigenschaften des Gehirns geprägt ist. Seine Hauptthese ist,

„... dass Lehren und Lernen im Rahmen der Persönlichkeit der Lehrenden und der Lernenden stattfinden, d. h. also der höchst individuellen Art des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Wollens, Handelns sowie der Bindungs- und Kommunikationsfähigkeit eines Menschen. Mit anderen Worten: Die Art, wie jemand lehrt und lernt, wird bestimmt durch seine Persönlichkeit.“ (4)

Dabei besteht eine enge Wechselwirkung zwischen dem limbischen und dem kognitiven System. Roths neurobiologisches Modell der Persönlichkeit unterscheidet dabei vier Ebenen (5):

1. Die unterste Ebene, die dem *Hirnstamm* zugeordnet wird, wirkt unbewusst und ist nicht willentlich beeinflussbar. Sie steuert die vegetativen Funktionen sowie alles, was die biologische Existenz sichert, z. B. Blutdruck, Schlafrhythmus, Angriffs- oder Verteidigungsverhalten. Nachdem diese Ebene schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft ausgebildet wird, bestimmt sie genetisch die individuelle Basis für das Temperament eines Menschen. Als Beispiele nennt Roth Eigenschaften wie Vorsicht/ Neugierde oder Kommunikationsbedürfnis/Wortkargheit.
2. Darüber liegt die Ebene des individuellen emotionalen Lernens. Hier ist das mittlere *limbische System* beteiligt, das zwar auch schon vorgeburtlich entsteht, aber sich in der ersten Zeit nach der Geburt noch stark weiterentwickelt. Vor allem die frühen Bindungserfahrungen erzeugen Grundstrukturen wie Selbstbild und Empathiefähigkeit. Außerdem umfasst diese Ebene das zerebrale Belohnungssystem, denn hier wird entschieden, ob eine Erfahrung lustvoll ist, was ggf. mit der Ausschüttung körpereigener Opiode einhergeht oder ob sie schmerzvoll ist und zukünftig vermieden wird.
3. Die dritte Ebene umfasst die bewussten, sozial vermittelten Emotionen und ist in den *limbischen Anteilen der Großhirnrinde* lokalisiert. Dieser Hirnteil benötigt die längste Reifezeit, sie kann bis ca. zum 20. Lebensjahr dauern. Hierher gehören beispielsweise die Entwicklung der Risikobewertung verschiedener Situationen, das Erfassen von Bedeutungen und Konsequenzen sowie das ethische Verhalten der jeweiligen Person.

- Die vierte Ebene entspricht den *kognitiv-sprachlichen Anteilen der Großhirnrinde, auch Präfrontalkortex genannt*. Sie ist der Sitz des Arbeitsgedächtnisses und ermöglicht räumlich-sprachliches Strukturieren, vernünftiges planvolles Handeln und bewusstes Denken. Interessant ist, dass sie nur wenig Verbindung zu den unteren, emotionalen Ebenen hat. Das erklärt, warum vernünftige Einsicht allein meistens nicht zu einer Verhaltensänderung führt, solange sie nicht mit emotionaler Betroffenheit einhergeht.

Die Wechselwirkung und Arbeitsweise dieser vier Ebenen wird gesteuert durch eine Anzahl von Neuromodulatoren, z. B. Noradrenalin, Serotonin und Dopamin. Diese hemmen oder verstärken auf komplexe Weise die Interaktion, insbesondere in den sechs neurobiologisch-psychischen Grundsystemen: Stressverarbeitung, Selbstbewertung/Motivation, Impulskontrolle, Bindung/Empathie und Realitätssinn. Sie entscheiden letztendlich, wie ein Mensch mit den Anforderungen des täglichen Lebens zurechtkommt.

